

План использования оборудования в образовательном процессе (физкультура) в 1-4х классах

№ п/п	Наименование оборудования	Тема урока или наименование мероприятия
1 класс		
1	Секундомер	Равномерный бег до 5 минут
2	Обручи, м/мячи.	Эстафеты: <<Бег палочком>>, <<Посадка картофеля>>, <<Змейка>>
3	Гимн. скамейки	Танцевальные упражнения
4	Волейбольные мячи	Игра: <<Перестрелка>>
5	Эстафетные палочки, секундомер	Подвижная игра: <<Встречная эстафета>>, эстафета с подскоками на одной и другой ноге
6	Гимнастическая скамейка, мячи	Ходьба по гимна. скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук
7	рулетка	Метание мяча из-за головы, сидя, ноги врозь
8	Беговая дорожка	Бег с ускорением от 10 до 15м
9	Гимнастическая стенка	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке

10	Перекладина, маты	Упражнения в висе на малой перекладине
11	мячи, гимна, палка	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам
12		Подвижные игры
	Эстафетные палочки	Эстафетный бег
13	Эстафетные палочки	Комбинация из различных эстафет
14	Баскетбольные мячи	
15	Волейбольные мячи	Игра «Перестрелка»
16	Волейбольные мячи	
17	Волейбольные мячи	Игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 м)
	Гимн скамейка, скакалка палки	Игра «Мяч через сетку (подача с 2-3 м)»
18	Беговая дорожка, секундомер	
	Беговая дорожка, секундомер	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры
19	Беговая дорожка, секундомер	Бег на 30 метров
20	Беговая дорожка, секундомер	Бег 300 м. Подвижные игры
21	Беговая дорожка, секундомер	
	Секундомер	Крутовая эстафета расстояние 15 метров
22	Подвижные ориентиры	
23	Гимнастическая стенка	Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров
24	мячи, прыгалка	
25	Беговая дорожка	Теория: «Средства развития правильной осанки»
26	Беговая дорожка	
27	Секундомер	Прыжки через неподвижную и качающуюся длинную прыгалку
28	Перекладина, рулетка, секундомер	
29	Беговая дорожка	Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением
30	Секундомер	
	Мячи	Игра «Пустое место»
31	Мячи	
32	Мячи	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. тест на гибкость
		Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места
		Бег с переходом на ходьбу На 1000 метров
		Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй»
		Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй»

33	Учебное пособие	Правила составления комплектов на развитие основных физических качеств
2 класс		
34	Волейбольные мячи	Подвижная игра: <<Перестрелка>>
35	Эстафетные палочки,	Подвижная игра: <<Встречная эстафета>>, эстафета с подскоками на одной
36	Гимнастическая скамейка, мячи	Ходьба по гимна. скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, с ударами мяча об пол и лоплей его
37	мячи, рулетка	Метание мяча стоя, сверху от груди
38	Беговая дорожка	Бег с ускорением от 20 до 30м
39	Гимнастическая стенка	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке
40	Перекладина, маты	Упражнения в висе на малой перекладине
41	мячи, гимна. палка	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам
42		Подвижные игры
43	эстафетные палочки	Закрепление эстафетному бегу в спортзале
44	эстафетные палочки	Комбинация из различных эстафет
45	баскетбольные мячи	Игра «Перестрелка»
46	волейбольные мячи	Игра <<Мяч через сетку>> (подача с 3-4 м)
47	волейбольные мячи	Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами)
48	Гимнастическая скамейка, скакалка палки	Комплексе упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры
49	Беговая дорожка, секундомер,	Бег на 30 метров
50	Беговая дорожка, секундомер,	Бег 300 м. Подвижные игры
51	Беговая дорожка, секундомер,	Бег на 60 метров. Подвижные игры

52	Секундомер	Кросс по пересеченной местности до 1 км
53	Подвешенные ориентиры	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры
54	Гимнастическая стенка	Теория: <<Средства развития правильной осанки>>
55	Набивные мячи, прыгалка	Прыжки через препятствия
56	Беговая дорожка	Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением
57	Беговая дорожка	Игра <<Пустое место>>
58	Секундомер	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. тест на гибкость
59	Перекладина, рулетка, секундомер	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места
60	Беговая дорожка, секундомер	Бег с переходом на ходьбу На 1000 метров
61	Мячи	<<Русская лапта>> (упрощенный вариант)
62	Мячи	<<Русская лапта>>
63	Беговая дорожка, секундомер	Челночный бег 3х 10м. Подвижные игры
64	Волейбольный мяч	Игра <<Охотника утят>>
65	Волейбольный мяч	Игра <<Крутовая лапта>>
66	Учебное пособие	Правила составления комплексов на развитие основных физических качеств
3 класс		
67	Волейбольные мячи	Игра: <<Перестрелка>>
68	Эстафетные палочки, секундомер	Подвижная игра: <<Встречная эстафета>>, эстафета с подскоками на одной и другой ноге
69	Гимнастическая скамейка, мячи	Ходьба по гимнастической скамейке и рейке с подбрасыванием и ловлей мяча
70	мячи, рулетка	Метание мяча стоя, сверху от груди
71	Беговая дорожка, секундомер	Бег с ускорением от 20 до 30м
72	Гимнастическая стенка	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке
73	Перекладина, маты	Упражнения в висе на малой перекладине (закрепление)

74	мячи, гимнастические палки	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий
75	Канат	Перетягивание каната. Подвижные игры
76	Эстафетные палочки	Эстафетного бег
77	Эстафетные палочки	Комбинация из различных эстафет
78	Баскетбольные мячи	Игра <<Мяч с четырех сторон>>
79	Волейбольные мячи	Игра <<Мяч через сетку>> (подача с 3-4 м)
80	Волейбольные мячи	Игра <<Мяч через сетку (с двумя мячами)>>
81	Гимнастическая скамейка, скакалка, палки	Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры
82	Беговая дорожка, секундомер,	Бег на 30 метров
83	Беговая дорожка, секундомер	Бег 400 м. Подвижные игры
84	Беговая дорожка, секундомер	Бег 60 метров. Подвижные игры
85	Секундомер	Кросс по пересеченной местности до 1 км
86	Подвижные ориентиры	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием
87	Гимнастическая стенка	Закрепление темы <<Средства развития правильной осанки>>
88	мячи, прыгалка	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)
89	Беговая дорожка	Высокий и низкий старт со стартовым ускорением
90	Беговая дорожка	Игра <<Ловля парами>>
91	Секундомер	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. тест на гибкость
92	Рулетка, секундомер	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места
93	Беговая дорожка, секундомер	Бег с переходом на ходьбу На 1000 метров
94	Мячи	Игра: <Русская лапта>
95	Мячи	Игра <<Русская лапта>>
96	Беговая дорожка, секундомер	Челючный бег 3x 10м. Подвижные игры
97	Волейбольные мячи	Игра <<Охотники и утки>>
98	Волейбольный мячи	Игра <Крутовая лапта>

99	Учебное пособие	Правила составления комплектов на развитие основных физических качеств
4 класс		
100	Волейбольные мячи	Игра: <<Перестрелка>>
101	Эстафетные палочки, секундомер	Подвижная игра: <<Встречная эстафета>>, эстафета с подскоками на одной и другой ноге
102	Гимнастическая скамейка, мячи	Ходьба по гимна, скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, повороты на носках на 90°, на 180°
103	мячи, рулетка	Метание мяча различными способами
104	Беговая дорожка	Бег с ускорением от 30 до 40м
105	Гимнастическая стенка	Вис, прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног
106	Перекладины, маты	Упражнения в висе на малой перекладине (совершенствование)
107	мячи, гимна. палка	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам
108	Канат	Перетягивание каната. Подвижные игры
109	Эстафетные палочки	Эстафетный бег
110	Эстафетные палочки	Комбинация из различных эстафет
111	Баскетбольные мячи	Игра <<Мяч с четырех сторон>>
112	Волейбольные мячи	Игра <<Мяч через сетку>> (подача с 3-4 м)
113	Волейбольные мячи	Игра <<Мяч через сетку (с двумя мячами)>>
114	Гимнастическая скамейка, скакалка палки	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры
115	Беговая дорожка, секундомер	Бег на 30 метров
116	Беговая дорожка, секундомер	Бег 400 м. Подвижные игры
117	Беговая дорожка, секундомер	Бег на 60 метров. Подвижные игры

118	Секундомер	Кросс по пересеченной местности до 1 км
119	Подвижные ориентиры	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров.
120	Гимнастическая стенка	<<Средства развития правильной осанки>>
121	мячи ,прыгалка	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)
122	Беговая дорожка	Закрепление высокого и низкого старта со стартовым ускорением
123	Беговая дорожка	Подвижные игры на развитие физических качеств
124	Секундомер	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. тест и гибкость
125	Перекладина, рулетка, секундомер	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места
126	Беговая дорожка, секундомер	Бег с переходом на ходьбу На 1000 метров
127	Мячи	Игра: <<Русская лапта>>
128	Мячи	Игра <<Русская лапта>>
129	Беговая дорожка, секундомер	Челночный бег 3х 10м. Подвижные игры
130	Волейбольные мячи	Игра <<Охотники и утки>>
131	Волейбольные мячи	Игра <<Круговая лапта>>
132	Учебное пособие	Правила составления комплекта на развитие основных физических качеств